

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 淺析活化水上活動（游泳）趣味遊戲課程

doi:10.6976/TJP.200812.0086

淡江體育, (11), 2008

作者/Author： 洪建智

頁數/Page： 86-92

出版日期/Publication Date：2008/12

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.6976/TJP.200812.0086>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



淺析活化水上活動 (游泳) 趣味遊戲課程

洪建智*

摘 要

對體育教師而言，具有創意與趣味化的遊戲課程，才能擺脫生硬、僵化的傳統式教學，使學生不再害怕，視游泳學習為畏途，進而產生學習興趣。本文首先介紹教師帶領遊戲的方法與原則，接著提出教師帶領遊戲應注意事項，隨後以六種水中趣味遊戲為例，透過筆者所設計具體可行的多元化遊戲活動，藉著帶領學生玩水中趣味遊戲的方式，以期能從遊戲中培養游泳能力，導引學習者適應水性，增加課堂樂趣，積極塑造出有趣、好玩的學習氣氛與學習環境。期望能透過本文對體育教學效果的提昇，貢獻棉薄之力。

關鍵字：水上活動 (游泳)、樂趣化教學、遊戲

壹、前 言

活潑有趣充滿歡笑的上課方式一向受到師生的喜愛，而樂趣化、遊戲化的體育課程不僅能吸引學生參與，更可增進師生間之互動關係，進而達到良好的教學目標 (許銘華，2008)。在游泳教學中『趣味遊戲』最容易讓學生產生共鳴且留下深刻印象，體育教師如能設計一套富有創意、趣味的水中遊戲，引領學生體驗到原來水中也能有這麼多好玩的遊戲，藉由團體遊戲中充分去感受活動所帶來的樂趣，相信必定能夠讓學生從中產生學習興趣，並且對他們在往後的課程學習有所助益，藉以達到最佳學習效果。

根據體育大辭典 (1988) 指出：遊戲是一種隨個人意志而自由選擇的活動，以獲得直接的歡樂，作為參加活動的原如報酬。當代最著名的遊戲哲學家懷金格 (Johan Huizinga)，在他的經典之作「人類—遊戲者」(Homo Ledens)，一書中，認為遊戲的根本特質是樂趣因素 (fune lement)，而樂趣因素是一種純粹的，不可簡約分化，永遠伴隨遊戲而生的特質 (Huizinga, 1955)，因此一般所稱的遊戲，皆包含有樂趣的成分在內 (劉一民，1991)。

眾人皆知，學校體育是社會體育的根基，更是國家體育之命脈，國家體育要想

蓬勃發展，若無法落實學校體育的正常化教學，便無法克竟其功。因此，臺灣省政府教育廳遂於民國 82 年即著手極力推廣「樂趣化體育教學」，以分區定期舉辦體育教學觀摩研討會的方式，鼓勵教師熱心、主動積極參與；經過與會教師們多年的努力，如今已有了顯著的具體卓著績效，並且普遍獲得師生們一致的好評。好玩 (fun)、有樂趣 (enjoyment) 普遍被認為是孩童參與身體活動最重要的原因之一，而缺乏樂趣則被視為是孩童及青少年停止身體活動最重要的關鍵原因之一 (Ewing & Seefeldt, 1988)。

基於以上的理念，本文係擬透過筆者所設計具體可行的多元化遊戲活動，藉著帶領學生玩水中趣味遊戲的方式，鼓勵他們去動、去想、去做，以激發他們的潛能，累積學習游泳所需的素材，來讓泳者嘗試體驗，以期能從遊戲中培養游泳能力，導引學習者適應水性，增加課堂樂趣，積極塑造出有趣、好玩的學習氣氛與學習環境。

貳、教師帶領遊戲的方法與原則

泳池即舞台：為了吸引學生、引發學習動機，教師應體認教學亦為某種形式的「演藝」，適時調整「為師必須道貌岸然的心態」，試著從聲音、表情、肢體、語言等方面，依實際需要予以變化，甚至扮演不同的角色。

用心設計：一場精采的表演，除了表演者本身的演技外，節目與情節的精心設計，更是決定成敗的關鍵，游泳教學亦然。事先用心的設計、安排，才能讓教學者在授課時，得心應手，讓學生感受他的認真、自信與魅力。因此；每堂課的每一部份，教師都需要事先設計好教案，以便能井然有序，脈絡分明的，依照既定程序教學。

導引積極參與：在學習活動中，學習者的參與程度是決定教學成效高低的重要指標。教師的任務在於導引、協助、鼓勵參與。同時細心的地關注到「內向的」、「膽怯的」學生，貼心地安排適合他們的參與方式，表露出「因材施教」、「一個也不能少」的教學態度。身為教師者應體認到：“天底下沒有教不會的學生，只有不會教的老師”，所蘊含的意義。

情境教學：情境營造氛圍，氛圍產生感染，故身歷其境較之聽聞，感受更為深刻，善用情境教學，師生共同參與是活動得以活絡的動力來源。

喚醒經驗：記憶與經驗是游泳學習的主要素料來源。別人的經驗固然值得參考，自己的經驗尤其重要，因此應透過適當的設計，互動式的學習，引導並幫助學

生喚醒記憶，陳述經驗，在實際練習、操作時，才能融會貫通，喚起新、舊經驗的連結。

隨機指正：教學貴及時，及時且隨機糾正錯誤、調整觀念，最能讓受教者印象深刻、銘記在心。

參、帶領遊戲應注意事項（王百祥，1999）

活動介紹：以開朗、自信和鎮定態度，簡單扼要說明活動方法與規則。誠懇親切：以親切的態度、和藹的笑容，運用親和力激發個人形象，才能得到參與者的信任與配合，活動才能進行更順暢。

照顧每一個人：不能讓那些好動的人搶盡風頭，而應隨時在活動中，加入偶發性的因素或智慧性的遊戲，使那些不好動的人，亦有表現的機會。尤其是低技巧（Low-skilled）的學生，更需要教師和同儕們給予成功和支持，他們才能經驗到樂趣（Portman, 1995）。

勿勉強別人玩：別人不喜歡的活動，切勿勉強他人一起配合，更忌諱用命令口氣，否則極易造成反感。寧可睜一眼、閉一眼，也不要強迫人家做任何不願意做的活動。

打破建制：活動中不要有小團體存在，各組組員不要太固定，有時要適時更換組員，尤其避免冷落場中任何一個人，對於內向者多鼓勵其他成員表示關心及重視。

不要過份開玩笑：不利用參與者的無知、身體上的缺陷，製造一些不必要的遊戲，讓旁觀者哈哈大笑，卻未顧及參與者身份、成份而損人自尊。

肆、水中趣味遊戲實例

一、徒手水中拔河

1. 目的：透過互拉的過程，鍛鍊水中之平衡及施力要領，多人時則可培養團隊之默契、激發團隊求勝之榮譽心；冬天時更可因此產生熱能，進而提高體溫，藉以達到禦寒之效果。。

2. 方法：雙人時個別雙手十指交叉互扣，身體後仰，將手指相互交叉勾住對方手掌，哨音響起，即可開始戲戰（Skirmish）。多人時，則需由背後環抱前面同伴

之胸腹部，十指交叉緊扣，排頭(較強壯者)則需互相勾住對手之手掌。勝負判定：以一分鐘內拉贏對方者為勝。比賽採三戰兩勝制。



圖 1 團體徒手水中拔河

二、天女散花

1. 目的：由於水中遇到的阻力是陸地的四倍，因此透過本活動可帶領學習者體驗到水阻力、水浮力及慣性尾吸力，以祛除怕水之恐懼感，並可帶領學生體驗在水中放鬆，隨波逐流的輕快感覺。

2. 方法：8~10 位為一組，手牽手圍個圓圈，順時鐘逐漸加速跑動，待水流較大並且產生波浪時，聞哨音，雙腳隨即離地，全身放鬆向外伸直，平俯於水中隨波逐流，享受水中浮動的美妙感覺。隨後可以逆時鐘方式繼續進行。



圖 2 天女散花

三、老鷹抓小雞

1. 目的：體驗水阻力及水中跑步之技巧，培養水中快速閃躲之能力，享受水中追逐之樂趣。

2. 方法：8~10 位為一組，開始時小雞需抓著母雞的肩膀或腰部，依序排在後方，老鷹則站在母雞前面，伺機抓小雞，母雞可展開雙臂保護小雞，以阻止老鷹的捕抓。遊戲中小雞也可以不抓住母雞的肩膀或腰部。追逐時被老鷹碰觸者，隨即轉換角色，擔任老鷹繼續抓其他小雞。



圖 3 老鷹抓小雞

四、貓抓老鼠

1. 目的：培養團隊合作暨保護隊友的精神。

2. 方法：參加遊戲者 8~10 位為一組，面對面手牽手圍成一個圓圈。貓在圓圈外設法鑽進圈內捕抓老鼠，而圍成圓圈的人必須不斷逆時鐘旋轉，以阻擋貓進入。(不要讓貓抓太久，以避免遊戲失去趣味性)。可增加為兩隻貓抓兩隻老鼠。



圖 4 貓抓老鼠

五、誰來挑戰

1. 目的：訓練平衡感及膽識。

2. 方法：8~10 位為一組，分為兩小組。左右兩邊各推派一位代表站在大浮板

上，將水管繞過腰部相互對抗 (Fight Battle)，掉落水中者即為輸家。亦可每邊 2 至 4 位坐在大浮板上對抗。未參與對抗者，需協助將大浮板盡可能的固定在原位，以避免因左右兩塊重疊而影響遊戲的進行。

3.器材：每組分配兩塊大浮板，一條長 6 公尺、直徑 2 公分寬之水管。



圖 5 誰來挑戰

六、黑卒過河 (奮勇向前)

1. 目標：訓練學生膽識及水平面上快跑之動態平衡感，並訓練肌力。

2. 方法：人數不限，將大浮板並排成一直線，先排 4 塊，依序再逐漸增加 (由於浮板會因水浮力而漂走，故需請同學協助固定)，每次一位，聞教師哨音，隨即由岸邊快跑踏過大浮板加速前進，衝至終點，跳過呼拉圈。大浮板可增加到 5 至 6 塊。

注意事項：特別要注意安全。尤其扶著大浮板之同學切勿惡作劇的故意將浮板拉開，以免在其上跑動者跌落水中時撞擊到其他同學。



圖 6 黑卒過河 (奮勇向前)

伍、結 語

教學是一種藝術，教師對學生會產生強烈且持續的影響，教師直接主導學生要如何學習、學習什麼和要學多少，並且影響到學生彼此間的互動和人生觀（林世健譯，2003）。因此，教師在教學時除了必須具備基本的教學熱情與熱忱外，更必須注重教學品質的提昇，尤其若能在教師有計畫的教學內容中，加入生動、活潑的樂趣化遊戲，必能收事半功倍之效。唯有老師用心教學、學生才能開心學習，如果體育教師希望我們的學生，能夠過著動態的生活形態（lifestyle of activity），那麼體育課中的樂趣是一個相當重要的關鍵。筆者基於多年的游泳教學經驗，今野人獻曝，將心得與眾人分享，以期能拋磚引玉的對體育教學效果的提昇，貢獻棉薄之力。期盼能經由本文的介紹，帶給教師及學生更多的教學及學習的體驗，以活化游泳教學樂趣，激發學生樂於繼續學習的興趣。其實；日常生活中有著許多俯拾即是的靈感與創意，有待我們身為體育教師者去加以發掘，相信透過我們敏銳的觀察與巧思，必能導引出更多有趣的水中遊戲方式，進而活化水上活動趣味遊戲課程。

參考文獻

- 王百祥（1999）。團康遊戲。台北市：眾文圖書公司。
- 林世健（譯）（2003）。效能教師。台北：正中書局。
- 許銘華（2008）。2008 國際體育教學研討會。台北市：中華民國體育學會。
- 劉一民（1991）。運動哲學研究—遊戲、運動與人生。台北：師大書苑。P.194。
- 體育大辭典（1988）。台北市：台灣商務印書館。
- Ewing, M.E., & Seefeldt, V. (1988). American youth and sport participation. North Palm Beach, FL: American Footwear Association.
- Huizinga, J. (1955). Homo Ledens, Boston: Beacon Press.
- Portman, P.A. (1995). Who is having fun in physical education classes? Experiences of sixth-grade student in elementary and middle schools. Journal of Teaching in Physical Education, 14, 445-453.